

酷酷海南 消暑度假



蓝天,如此佳景浑然天成。

清凉美味 惬意满满

海南人以新鲜的椰肉、椰汁为主,佐以通心粉、绿豆、凉粉、薏米、玉米粒、莲子、菠萝丁、汤圆等近20种食材,做成了椰奶清补凉、椰水清补凉、糖水清补凉等各种口味的饮品,那份甘甜凛冽,让人难忘。

而让人们奉为清甜解渴的消暑佳品当属椰子水。取青椰砍开小口,直接插入吸管,便可汲取里面的汁液。椰汁清如水、晶莹透亮、清甜可口,一枚椰果大约有2杯汁水,足够一人畅饮,是营养丰富的解渴佳品。

老盐饮品也受海南居民喜爱。海南盛产海盐,位于海南乐东的国营莺歌海盐场,其诗情画意的名字承载了几代人青春记忆,而今老盐场已成为网红打卡地。海南人把老盐饮演变成层出不穷的花样来,如百香果、芒果、黄皮、菠萝、莲雾、葡萄老盐饮……多是采用应季水果制作而成,口感丰富饱满,让人口齿生津,不仅可以清凉消暑,还可以补充糖分和盐分。

炒冰是海南又一颇受欢迎的消暑甜品。把新鲜水果榨汁在制冰机上一通“翻炒”,便成为入口即化的冰沙了,佐上炼乳、撒上芝麻花生碎,果香浓郁、清凉沁人。

海南的夜晚是诗意的,还有更多的是烟火气。夜幕降临之时,海南街头巷尾随处可见香气扑鼻的烧烤摊。烤鱼烤虾都是海南烧烤的招牌菜。这些烧烤食材经过精心挑选和处理,再配以特制的调料和火候,口感鲜嫩、香醇可口。还有深受游客们喜爱的特色菜品或特色小吃,海南椰子鸡、嘉积鸭、和乐蟹、糟粕醋等,每一宗每一品,食材之精美、制作之精心堪称经典,常常让人大块朵颐、欲罢不能。凭海临风置一桌椅,来上几杯冰啤,三五好友把酒邀月,更是海南一道亮丽的休闲避暑风景线。

(数据来源:海南省旅游和文化广电体育厅)

来海南避暑,这是一个有悖很多人思维定势的话题!在大家的印象中,低纬度热带地区的海南,肯定是骄阳似火、酷暑难耐!

然而,出乎人们意料的是,海南,这个位于祖国南海的美丽热带海岛,今天正日益成为人们的避暑度假天堂。

海岛纳凉 畅享“春天”

漫步海南,深刻的感受就是海南的雨水多,海南属于热带季风性海洋气候,全岛3.54万平方公里,翡翠般镶嵌在浩瀚无垠的海洋里。夏季阳光直射,海水储存了大量热能,海水蒸发带走了大量热量。

海水蒸腾上升,逐渐冷却成云,这些或婀娜多姿、或突兀高耸、或风烟漫卷的云彩,给海岛带来丰沛的雨水。在海南,可能刚刚还是阳光高照,忽然间就是倾盆大雨。入夏以来,几乎每天如约而至的雨水让海南更清新、更滋润,也更凉爽,所以海南岛大部分地区年平均气温在22.5℃—25.6℃之间,很少见连续的高温天气。

海风送爽,在海南也是特别的享受。阳光照射造成的陆地海洋温差,带来了经久不息的海陆风,和着南海的洋流季风,使得海南海风不眠不休。海风掠过一望无际的洋面送来清爽,也送来海岛处处盛开的芬芳。沐浴着和煦的微风,轻啜青椰,畅啖海南琳琅满目的水果,这份惬意,令人向往。

据气象统计,海拔每升高100米,温度就会下降1—2℃左右。海南山城五指山、保亭、琼中、白沙等县境内峰峦叠嶂,仅琼中境内便有海拔1000米以上山峰52座,夏季气温平均20℃左右。在这里,夏天的夜晚人们入睡还要盖上薄被,四季仿佛只剩下春天。

雨林康养 别有洞天

海南岛森林覆盖率62.1%,海南热带雨林国家公园面积约占海南岛陆域面积的八分之一,公园里森林覆盖率更是高达95.86%。公园覆盖的海南岛中部山区被规划为“核心保护区”,实施严格保护。

进入海南热带雨林国家公园,绵绵不断的原始森林里,有着一棵棵拔地参天的壮观乔木,有从远古走来婆娑秀美的蕨类、有藤状生长能够爬到高大乔木树顶的竹子、有数百年树龄独木成林的榕树,热带雨林所特有的直立如屏的板状根、枯木逢春、独木成林、能攀善爬的附生植物等奇观随处可见。这里蝶儿飞舞、鸟儿和鸣。4000多种植物在这里茁壮成长,500多种动物繁衍生息。这里远观常年云雾缭绕,如诗如画、如梦如幻;近瞻森林茂密,山清水秀,溪流淙淙。

世界卫生组织公布的清新空气标准是负氧离子的浓度每立方米空气中应不低于

1000—1500个,负氧离子被誉为“空气维生素”,有利于人体身心健康。

海南省主要森林旅游区空气负离子浓度常年处于较高水平,其中霸王岭、尖峰岭、五指山、七仙岭、铜鼓岭、吊罗山、呀诺达、亚龙湾8个主要森林旅游区空气负氧离子平均浓度均处于5000个/立方厘米左右,优于世界卫生组织规定的清新空气标准。中部森林负氧离子含量甚至高达3万个/立方厘米之多。宜居的温度加之优越的空气质量,使得这里成为康养胜地。

2023年,海南全省环境空气质量优良天数比例为99.5%。山光水色交相辉映,花香阵阵沁人心脾,在这里,每一次的呼吸都是享受。

嬉水消暑 “玩转”海南

椰风海韵的天一色,海滨历来是人们消暑的好去处。漫步松软细腻沙滩,伴随着海浪的节拍,嬉戏于清澈的海水,哪里还有夏的暑热?乘游艇入海,或逐鱼海钓,或漫泊随意,海鸟翔集,远帆点点,是那么的令人心旷神怡。

海南岛海岸沿线景点星罗棋布,而镶嵌其间的一个个海湾,以其相对舒缓的风浪和平静的水体,更是人们游玩度假、休闲避暑的好去处。亚龙湾、石梅湾、月亮湾、清水湾,这些海湾有的被誉为“东方夏威夷”;有的被评为“海南十大最美海岸之一”;有的集碧海、青山、白沙、奇石、椰林、溪流于一体,山清水秀、景色怡人;有的海沙十分细腻,走在沙滩上发出银铃般清脆的唱歌声,被誉为“会唱歌的沙滩”;有的海水质量达到国家一类海洋水质标准,是享誉世界的海滨浴场。

环岛动车和环岛旅游公路的开通,项链般串起这些珍珠,而沿途星罗棋布的宾馆、民宿、驿站等完备的基础设施,也为游客们提供了各式个性选择。

帆船、赛艇、冲浪、海钓……在海南,有着丰富多彩的水上游乐活动。不用艳羡别人潇洒十足的冲浪,事实上,只需要两三个小时的练习,就可以站稳滑板追风逐浪。万宁市日月湾已成为世界冲浪胜地,每年暑期便会吸引世界各地的冲浪爱好者到此“浪尖起舞”。

位于三亚的蜈支洲岛,轮渡半个小时距离便可抵达。岛上不仅有着丰富的淡水资源和茂密的植被,而且海水能见度达到6—27米,为潜水爱好者提供了精彩的观赏体验。蜈支洲岛也被人们称为“爱情岛”,是著名的婚纱摄影胜地,海风中飘舞的婚纱映衬着碧海

